

Objectifs :

Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique (à partir des indicateurs statistiques et des connaissances anatomiques) - Identifier les éléments déterminants des Gestes et Postures liés aux situations de travail - Repérer dans son travail des situations pouvant nuire à la santé - Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents - Proposer les améliorations et participer à leur mise en œuvre.

Public :

Agent de propreté et agent d'entretien et de réparation

Prérequis :

Aucun prérequis

Durée :

7 heures

Méthodes et moyens pédagogiques :

Après un apport théorique sur les principes déterminants de l'activité physique et l'application sur des séquences audiovisuels, le travail sera transféré à l'étude des cas sur le terrain

Des documents supports seront mis à disposition des stagiaires.

Modalités de suivis de l'exécution du programme :

Feuille d'émargement
Attestation de formation
Feuilles d'évaluation

Evaluation de la formation :

Les acquis sont évalués par rapport à chaque objectif pédagogique tout au long de la formation.

Programme

CHAPITRE I

Présentation :

- Du formateur et des objectifs du stage
- Des attentes des stagiaires

CHAPITRE II

Appréciation du poste de travail :

- Analyse du poste de travail
- Evaluation des situations
- Ecoute des remarques des opérateurs
- Prise de conscience de la position de travail

CHAPITRE III

Prise en conscience du schéma corporel :

- Notions succinctes d'anatomie
- Physiologie et biomécanique du rachis
- Apprentissage du verrouillage lombaire
- Apprentissage des postures invariantes
- Exercices de détente et d'entretien du rachis

CHAPITRE IV

Application au poste de travail :

- Démonstration et réalisation de manutention sur site
- Modification des habitudes
- Propositions d'aménagements et de conseils
- Les gestes à éviter

CHAPITRE V

Bilan et évaluation :

- Remise de l'aide-mémoire